

## TÕLKIJA EESSÕNA

KAMALAŠILA SÜNDIS Anthony Matthews'ina 1949. aastal Inglismaal. 1966–1972.a. õppis ta kunsti ja draamat ning kavatses pühenduda kaunitele kunstidele. 1972.aastal leidis ta aga Buddha õpetuse ja 1974. aastal sai Budistliku Ordinatsiooni ning nime Kamalašila.

Viis aastat õpetas ta meditatsiooni Põhja-Londoni FWBO keskuses, seejärel Lääne-Londoni FWBO keskuses. 1979.aastal otsustas Kamalašila linnast lahkuda, et keskenduda rohkem meditatsioonile. Koos oma sõpradega ehitas ta aasta jooksul ümber ühe Wellsi taluma ja kloostri tüüpi meditatsiooni keskuseks, mis sai nimeks 'Vajraloka'. Praegu on see paljukülastatav meditatsioonikeskus meestele, kus toimuvad mitmel astmel meditatsioonikursused ja õpingud. Ületavale Mõistmisele viiva mõtisklemise ja mõtluse inspireerimiseks rajas ta 'Vajraloka' lähedale ka Dharma (Buddha õpetuse) uurimiskeskuse nimega 'Vajrakuta'. Hiljuti asus ta elama koos teiste Sangharakšita 'mantlipärijatega' selleks otstarbeks loodud kommuuni (*The Preceptors' College Community*). Selle kommuuni liikmetele jääb tulevikus õigus ja vastutus jätkata otseselt Sangharakšita elutööd, sealhulgas Budistlike Ordinatsioonide andmist.

Sangharakšita, kes on samuti päritolult inglane, on sündinud 1925. aastal. Ta on inspireerinud mitmeid tuhandeid inimesi nii Läänes kui Idas astuma budistlikule arenguteele ja seda mitte ainult oma kujutluses, vaid terviklikult, koos oma keha, kõne ja meelega, selleks vastavaid välistingimusi, uut ühiskonda luues. Pärast kahtkümmet Indias veedetud aasta tuli Sangharakšita Inglismaale tagasi ja lõi 1967. aastal budistliku liikumise nimega Lääne Budistliku Vennaskonna Sõbrad (The Friends of the Western Buddhist Order, lüh. FWBO) ja aasta hiljem Lääne Budistliku Vennaskonna (lüh. WBO), kelle liikmed on end vahetult pühendanud Kolmele Kalliskivile: Buddhale (Virgumisele), Dharmale (Buddha õpetusele) ja Sanghale (st. Buddha õpetuse järgijaid).

FWBO keskusi on üle kogu maailma: Indias, USA-s, Austraalias, Sri Lankas, Soomes ja paljudes teistes riikides. Lääne Budistlikus Vennaskonnas ei ole munkasid ega nunnasid, Vennaskonna liikmed võivad elada nii koos oma perekonnaga kui ka kloostri tüüpi meditatsiooni-keskuses. Esmatähtis on pühendumine Kolmele Kalliskivile, 'Varjupai-ka minemine', teisele kohale jääb vaimse arengu teostamiseks valitud sobivaim elustiil.

Kamalašila on tuntud nii hea kõnelejana kui ka mõtlusõpetajana. Ta on juhatanud kursusi ja mõtluslaagreid Indias, Uus-Meremaal, Venemaal, Soomes ja Eestis. Tallinnas käis ta 1990.aasta talvel. Tema loenguid kuulates ja laagris osaledes ei osanud ma aimata, et ühel päeval leian end tema raamatut tõlkimas ning meditatsiooni õpetamas. Viimasest lähtubki otsene vajadus vastava kirjanduse järele, samuti tõsiasjast, et sõna 'meditatsioon' on küll tuntuks saanud, kuid enamasti seostatakse seda kas mõne konkreetse tehnikaga või ebamäärase 'filingu' nautimisega, rääkimata teistest väärkäsitlustest.

Ladinakeelse päritoluga sõna meditatsioon (ladina k. 'meditatio'; ingl. k. 'meditation') vasteks sobib eesti keeles mõtlus (sellest verb 'mõtlustama'). Seda eriti Buddha õpetusest lähtudes. Traditsiooniliste budistlike tekstide sanskriti keelsed sõnad *dhyāna* ja *samādhi*, vahel ka *bhāvanā* tõlgitakse inglise keeles tavaliselt meditatsiooniks. Käesolevas raamatus jätame sõna *dhyāna* — *dhyāna seisundite* kujul — tõlkimata. Kuna siin märgib see teatud konkreetset meeleseisundit kui abivahendit Tõeni viiva mõtiskluse teostamiseks. Kitsamas mõttes võiks *dhyāna* siin muidugi tõlkida 'mõtlusseisundiks', kuid jätame parem tõlkimata. Sõna 'mõtlus' tähistab käesolevas raamatus üldterminit teatud liiki tegevusele, mis hõlmab meie tegevuse nii keskendumise algastmel kui teadvuse kõrgtasemel. Tee argiteadvusest teadvuse kõrgemate tasemete poole võiksime märgistada hierarhiliste mõistetega: mõtlemine, mõtisklemine tavalises tähenduses — mõtlustamine keskendumisoscuse ja positiivsete tunnete arendamise mõttes — mõtlustamine *dhyāna* seisunditesse jõudmise mõttes — *dhyāna* seisundites mõtisklemine. Inglisekeelse termini *visualisation* sobivaks vasteks eesti keeles on kujustamine, mis tähendab teadvuse kõrgemates seisundites (st *dhyāna* seisundites) kujutluse kasutamist. Eelpool tooduga analoogne hierarhia oleks: füüsilise kujundi tajumine — selle kujutlemine — kujustamine. Sanskritikeelne sõna *bhāvanā*, mida inglise keeles tihti tõlgitakse 'visualisatsiooniks', 'loovaks kujutluseks' ja ka lihtsalt 'arendamiseks', tähendab aga palju enam kui budade ja bodhisattvate vaimusilma ees nägemist või mingi omaduse arendamist. *Bhāvanā* tähendab kujutletavaks saamist, olemist, kehastumist, enda muutmist vastavalt ideaalile. Mõtluse eesmärgist lähtudes võime öelda, et vahetu mõistmise (*insight*) hetked (mida vahel nimetatakse ka intuiitivseks taipamiseks),

vilksatused Tõelusest viivad lõpuks ülima Tõe mõistmiseni (sanskrt. k. *prajñā*), Ületava Mõistmiseni (sanskrt. k. *prajñāpāramitā*).

Täna väga Sarvomitrat, Ratnapriyat, Annika Poldret ja Vaike Labi, kes on kaasa aidanud selle raamatu ilmumisele eesti keeles.

Tiia Lõoke  
*Mustamäel*  
*novembris 1994*



# EESSÕNA

*Ei ole sulle pakkuda palju  
vaid lootosõis ujumas vees  
väikese kruusi sees.<sup>1</sup>*

Ryokan

Esimest korda tundsin ma vajadust tutvustada budistlikku mõtlust laiaulatuslikumalt 1975.aastal. Tol ajal uurisin ma Chi-I “*Dhyana for Beginners*” (“Dhyāna seisundid algajatele”).<sup>2</sup> Sangharakṣita, minu õpetaja, juhtis mu tähelepanu sellele tekstile. Ta viis läbi sellekohase seminari, kuid õnnetuseks ei olnud mul võimalik selles osaleda. Ent ma olin sellest materjalist väga vaimustatud. Kui see lindistatud seminar sai kättesaadavaks, jätkasin ma Chi-I teksti üle mõtisklemist ja püüdsin harjutada sealt saadud meetodeid.

Sel ajal olin ma värskelt saanud Budistliku Ordinatsiooni, kuid mu hoiak ei olnud selline, et ma oleksin pühendanud kogu oma tähelepanu mõtlusele. Aga mu elu muutus põhjalikult, kui ühinesin kloostri tüüpi kommuuniga, kus oldi pühendunud mõtlusele.

Me mõtlustasime üheskoos mõned aastad, ent mõne aja pärast sai selgeks, et me peaksime tegema palju rohkem kui lihtsalt toime tulema omaenese mõtlusega. Meie mõtluskeskuses käis palju külastajaid ja meil tuli panna suuremat rõhku mõtluse *õpetamisele*.

Selgus, et me vajame raamatut, mis selgitaks meie lähenemisviisi, kuna budistlikust mõtluspraktikast on kirjutatud väga vähe (ja see tõsiasi peab paika ka praegu). Kuigi mõtluskunst on budismis väga kõrgelt arenenud, on suhteliselt väike osa kirjandusest pühendatud mõtlustehnikatele ja põhimõtetele. Mõtlusõpetust kõigis oma peensustes on edasi antud õpetajalt õpilasele suuliselt, mitte sellepärast, et need püsiksid esoteeriliste saladustena, vaid see tuleneb praktilistest eesmärkidest, kuna seda õpetust ei saa üks-üheselt sõnadega edasi anda. Mõtlus on tõesti midagi, mida praktiseeritakse ja kogetakse — ja *seejärel* arutletakse selle üle oma *kogemuse põhjal* — mitte aga loetu põhjal.

Sellest hoolimata on vajadus saada mõtluse kohta arusaadavat teavet. Paljud inimesed suhtuvad mõtlusse — ja tõenäoliselt ka mõtlust käsitlevasse raamatusse — kui oma püüdluste suunanäitajasse. Ma loodan, et paljud hindavad siin pakutu kasulikuks. Oma raamatus tahaks ma näha kahte eesmärki. Esiteks oleks see kui sissejuhatus peamistesse mõtluspraktikatesse ja neid praktikaid kandvatesse ideedesse. Teiseks oleks see käsiraamat abivahendiks mõtlustajatele, süvendamiseks nende pühendumist budistliku tee praktiseerimisele.

Selle raamatu kirjutamisel on mind aidanud paljud inimesed. Loomulikult olen tohutult tänulik Sangharakšitale, kes kõigepealt äratas minus huvi Dharma vastu ja andis ka hulgaliselt soovitusi selle raamatu kirjutamiseks. Aga ma tahaks tänada ka paljusid teisi sõpru ja kaaslasi Sanghas, kes on algusest peale kommenteerinud selle raamatu visandeid: Satyapala, Kulapraha, Ruchiraketu, Dharmaghoša, Ken Robinson, Subhadra, Dhammadinna, Parami, Ratnabandhu ja Dhammarati. Loodan, et ma pole kedagi unustanud. Maitrey andis mulle nõu Alexander-tehnika suhtes. Eriline tänu Robyn Altonile toimetamise eest, Šantavirale tema heatahtliku kriitika eest, mis puudutas minu segaseid metafoore, tarbetuid kordusi ja ebaloogilisi järeldusi. Üle kõige olen tänu võlgu Nagabodhile tema pideva julgustamise ja kasulike märkuste eest, rääkimata sellest raskest tööst, mida ta tegi selle teksti kirjastamisel. On meeldiv näha, et tema pühendumine kirjastamistegevusele “Windhorse Publications’is” kannab neil päevil häid vilju.

Kamalašila  
*Vajraloka Meditation Centre*  
*August, 1992*

Sissejuhatas

## SUUR MUUTUS

*Selle raamatu erinevad pealkirjad, niisugused nagu ...  
'Ülivõimed ja Ületav Mõistmine, Rahunemine ja Mõtisklus'  
... tulenevad kõik ühest ja samast allikast ... Kui jõutaks  
välja selle allikani ja sihtpunktini, või jõutaks jälile  
budade tegevuste ja saavutusteni, siis sarnaneks see  
enda leidmisega dhyāna seisundis [mõtluses] ... Lühidalt  
öeldes, dhyāna, mida meie suur Meister Chih-chi [st. Chi-I]  
praktiseeris, ja samādhi, mida ta koges, ning loengud,  
mida ta suure meisterlikkusega pidas, ei ole midagi  
muud kui rahunemise ja Ületava Mõistmise ilming. Või  
teiste sõnadega: see, mida suur Meister on õpetanud, on  
lihtsalt jutustus meie meele tööst. Ja T'ien-T'ai koolkonna  
süüaõpetus ja õpitavad suuremahulised tekstid ei ole  
midagi rohkemat kui selle lihtsa teema käsitus.<sup>3</sup>*

Bhikṣu Yuen-tso, rääkides oma õpetajast Chi-I'st

### MÕTLUSE EESMÄRK

Selle raamatu kirjutamine on saanud inspiratsiooni suure mõtlusmeistri Chi-I õpetusest. Chi-I õpetas kuuendal sajandil m.a.j. T'ien-T'ai mäestikus Hiinas, mil Buddha õpetusest tulenevad arengumeetodid (neist üheks on mõtlus) hakkasid levima.

Neliteist sajandit hiljem, meie ajas ja kultuuris, mis on väga erinev Chi-I ajast ja kultuurist, on sõna 'meditatsioon' saanud üsna tuttavaks mõisteks. Kindlasti on sul sellest mõningane ettekujutus. Võib-olla oled proovinud kogeda mõnd meditatsiooni liiki või oled koguni regulaarselt mediteerija, st mõtlustaja. Selgitagem täpsemalt, millest on jutt. Mõtlusele võib läheneda mitmel erineval viisil. Mõned

lähenemisviisid võivad sarnaneda budistlike mõtlusharjutustega — mitmed tehnikad võivad tõepoolest olla samasugused. Ometi võib nende *eesmärk* olla erinev. Näiteks meditatsiooni soovivad mõned arstid lihtsalt kui üht teraapiat stressi vähendamiseks. On tõsi, et *stressist vabanemine* on mõtluse kõrvaltulemus. Budistlikust seisukohast on aga mõtluse eesmärk enesemuutmine ja areng, mille ülimaldaks eesmärgiks on Virgumine.

Virgumine on täiuslikult arenenud inimese seisund, s.o. sellise Mõistmise ja Kaastundeni jõudmine, kus oleme ületanud ka kõik kujutlused, mida mõisted 'inimlik' või 'olemine' võiksid tähendada. Loomulikult on see väga kõrge ideaal, kuid sugugi mitte võimatu.

Tänapäeval õpetavad mitmed rühmitused alates alternatiivsetest kuni kristlike rühmadeni teatud mõtluse vorme. Aga nende rühmituste ja budistliku lähenemise vahel on suured erinevused. Budismil on vaimsest teest ainulaadne nägemus. Sellele vastavalt võivad kõik inimolendid saavutada Virgumise iseenda pingutuste varal, otsimata abi pimedast usust. Budistlikus mõtlus*praktikas* jätkatakse 2500-aastast mõtluse traditsiooni, mis sisaldab kogemust, mida on edasi antud õpetajalt õpilasele sellest ajast peale, mil Buddha saavutas Virgumise. Kuna mõtlusõpetus pärineb individuaalsetest kogemustest, mitte aga dogmaatilisest õpetusest, siis jätkavad tänapäeva budistid elavat traditsiooni. Niikaua kuni on tegemist sisemise kogemuse edasiandmisega, säilib õpetus värske ning vajaduse korral leiab uusi vorme ja väljundeid.

Budistlikuks mõtluseks võib pidada mis tahes mõtlust, kui selle *eesmärgiks* on Virgumine. Me ei ole võimelised Virguma ühekorraga, kõigepealt vajame me ettevalmistavaid harjutusi. Seepärast on mõned ettevalmistava loomuga mõtlusharjutused algajatele ja teised jälle edasijõudnutele.

Lähiplaanis näeme budistlikke mõtlusharjutusi, mille eesmärgiks on arendada teatud põhiomadusi. Meist peaks kõigepealt saama õnnelik ja terve inimolend. Sellel põhitasandil jagab budism paljude teiste 'arengu' rühmadega sarnaseid eesmärke. Igäihel meist tuleks oma elu harmoniseerimiseks võidelda oma halbade harjumustega, moraalsete nõrkustega, psühholoogiliste probleemidega ja negatiivsete hoiakutega, mis pidurdavad meie arengut ning takistavad meid saamast tõeliselt inimlikuks inimeseks.

Aga isegi sellest ei piisa olemaks õnnelik selle tavalises tähenduses. Isegi see seisund ei too täielikku rahuldust, sest sageli on õnnetunne tingitud teatud situatsioonist või on sõltuvuses ümbritsevast. Isegi siis, kui oleme jõunud teatud positiivsuse ja eneseusalduse tasemele, ei ole hea loorberitele puhkama jääda, vaid näha elu sügavamalt. Tõelise õnneni on võimalik jõuda ainult siis, kui jõuame Ületava Mõistmiseni, Tõeluse tõelise olemuse



mõistmiseni. Sügavam ja olemuslikum õnnetunne on vahendiks, et siseneda Virgumise voolu ning sellesse voolu astumine on budistliku mõtluse *põhieesmärgiks*.

Mõtlus pakub niivõrd sügavaid võimalusi, et sõnadega on seda raske väljendada. Igaüht meist kutsutakse osalema sellesse kujutus- ja seiklusrikkasse traditsiooni, reisile lõpmatusse, mis ikka veel, pärast aastatuhandeid kestnuid uuringuid ja kogemusi, loob uusi nägemusi ja intuiitiivselt taiplikke inimesi. Kuigi budistlik pärand on kujutusrikas ja piiritu, ei ole selles midagi ähmast ega ebamäära. Me näeme, et kogu pikk tee on meie jaoks kaardistatud äärmiselt selgelt, süstemaatiliselt ja praktiliselt.

## VIRGUMISE ABIVAHENDID

Mõtlus ei ole ainuke vahend, mille me oma reisile kaasa võtame, isegi kui see oleks meie jaoks kõige vahetum ja inspireerivam. Kui me tõesti tahame end muuta, peame sellesse muutusse sukelduma tervenisti.

Näiteks kui me tahame muuta oma tundmusi teiste suhtes sügavamaks ja positiivsemaks, siis selle saavutamiseks peaksime hakkama harjutama 'mõtlust, mis arendab sõbralikkust', seda mõtlust tuntakse *metta bhāvanā* nime all ja see on üks tähtsamaid harjutusi, mida Buddha on õpetanud. See mõtlus on aga palju tõhusam, kui me arendame ka oma sõprussuhteid, kui meie suhtlemine on selge ning me elame eetiliselt.

Kõik eelpool nimetatud on vaimne praktika iseenesest. Tõepoolest, me võime budismi vaadata lihtsalt kui tohutut hulka vahendeid, mille abil on võimalik jõuda Virgumiseni. Neist abivahendeist võime me valida enda jaoks kõige sobivamad. Me võime õppida elama väga tõhusalt, kasutada igat hetke oskuslikult ja samas nautida oma elu just siin ja praegu — kui me võtame endale vastutuse oma tegude ja meeleseisundi eest. Sellise loovseisundini jõudmiseks on palju võimalusi. Näiteks on leitud, et üheks heaks *Dharma* (st. Buddha õpetuse) praktiseerimise teeks on koos elada või koos töötada samameelsete sõpradega. Ka kunstis ja kultuuris osalemine võib olla innustav. Üldiselt võttes peaks Dharma harjutamine elavdama meie eetilist tunnetust ja teadvust, seda erilist vaistu, mis vähehaaval mõjutab kõike, mida me teeme, isegi meie poeskaimist ja seda, kuidas me teeme sisseoste. Kõigil, mida me ostame, kaasa arvatud toit ja riided, on teatud mõju ka teistele, rääkimata meie oma meeleseisundist.

## MÄÄRAV TEGUR: MEIE MEEL

Ükskõik mida me ka oleme otsustanud teha, ükskõik kuidas me veedame oma aega, on meie meeleseisund selleks teguriks, mis määrab, kui võrd

loov me oma tegevuses oleme. Meel on budismis otsustavaks teguriks. Hetkest hetke muutuv meeleseisund, õnne või õnnetusetunne, tarkus või rumalus, kaastunne või julmus, on arenguvõtmeks. Buddha õpetussõnad ühest varaseimast tekstist ütlevad meile, et kogu meie elu on loodud meie meele järgi. Kui me toimime puhta meelega, siis on tulemuseks rõõm. Kui me toimime ebapuhta meelega, siis on tulemuseks kannatus.<sup>4</sup>

Teiste sõnadega, meie tegevus peegeldab meie teadvuse seisundit: me käitume nii nagu me käitume sellepärast, et me omame teatud meeleseisundit. Kuid mis *on* meel? Kui meel on nii tähtis meie arengule, siis me peaksime aru saama tema loomusest niivõrd, kuivõrd seda on võimalik aru saada.

### MIS ON MEEL?

Meie meel on kummaline ja imeline nähtus, mida on võimatu täielikult kirjeldada või määratleda. Hoolimata inimkonna pingutustest filosoofia, religiooni, teaduse ja psühholoogia vallas, ei oska mitte keegi (isegi mitte budistlikud õpetajad) lõplikult öelda, mida meel endast tegelikult kujutab. Me võime püüda meelt ainult *kirjeldada*. Me võime teatud määral kirjeldada, kuidas ta toimib. Me räägime, et meie meelel on mõningaid seoseid aju ja närvisüsteemiga, et me mäletame asju, tunneme tundeid, oleme teadlikud oma tajust, teadmistest ja mõtetest. Aga tegelikult ei mõista me kõike seda. Me ei saa astuda oma meelest väljapoole ja vaadata kõrvalt, kuidas see tegelikult toimib ja mis on meie kogemuste tegelik tähendus. Samuti ei mõista me, mida endast kujutab 'välismaailm', sest välismaailmgi peegeldub vaid meie oma meeles. Meie meelel on oma eriline kogemus välismaailmast. Me ei pääse kunagi nägema 'asju iseenesest', oma meele raamidest väljastpoolt.

Meelest arusaamiseks tuleb meil laiendada neid raame, kuhu me oma meele oleme asetanud.

*Tavaliselt me mõtleme, et meel saab muljeid ja kogemusi välismaailmast, kuid see ei ole meele täielik mõistmine. Tõeline arusaamine seisneb selles, et meel sisaldab endas kõik. Kui arvame, et midagi tuli väljastpoolt, siis tähendab see ainult seda, et miski ilmus meie meelde. Ei miski väljastpoolt iseenesest ei saa häirida meie meelt. Me ise paneme oma meele lainetama. Kui jätame oma meele nii nagu see on, siis saabub rahu. Sellist meelt nimetatakse suureks meeleks.<sup>5</sup>*

Suzuki Roši.

Tõenäoliselt me ei mõtle eriti palju oma meele peale. Enamus ajast me lihtsalt suhtume sellesse kui 'minasse' ja see 'mina' näib kontrollivat 'minu' elu. See 'mina' on silmanähtavalt meie jaoks väga tähtis. Siiski 'mina-tunne' on suhteliselt väike osa kogu meie vaimsest kogemusest. See

on vaid jäämäe tipp, kui seda võrrelda teadvuse pinna alla jääva osaga. Seda meenutavad meile unenäod. Õhtul magama minnes, juba poolunes viibides, võime lummatult jälgida oma meeles esilekerkivaid kujundeid. Just nagu unenäomaailm elaks argiteadvuse pinna all omaenese draamaelu. Jälgides seda, mis toimub enne magamajäämist une ja teadveloleku piiril, võib meil õnnestuda vilksamisi näha oma meele sügavustesse.

Teadvustamine ja teadlik olemine ei nõua ainult ärkvelolemist (vastandina magamisele). Ärkvelolemine tähendab vaid teatud suhtes teadlik olemist. Seda ilmestab tõsiasi, et me harva teame päris täpselt, *miks* me teeme seda, mida me just teeme. Tavaliselt me vastame sellele küsimisele, et lihtsalt 'meeldib', mis näitab, kuivõrd oleme mõjutatud alateadlikest motiividest. Vaimne areng nõuab, et harutaksime need tundmatud sõlmed lahti. Vahel end uurides saame teadlikuks oma alateadlikest motiividest. Kogemusse süvenemisel avastame endas selliseid külgi, millest meil enne aimugi ei olnud, palju õilsamaid, aga ka palju pimedamaid, ärevusttekitavamaid külgi, kui esialgu oskasime arvata või kujutleda. Arenedes muutume me 'suuremaks', sulatades harmooniliselt endasse oma meele erinevad küljed.

## KÕIGIS VÄRVIDES ELAMA ÕPPIMINE

Tee oma meele süvendamiseks ja avardamiseks seisneb *eneseteadvustamises* ehk enesest teadlik olemises. See on seisund, kus me oleme teadlik oma teadlik olemisest, kus me tunneme, et me tunneme. Eneseteadvustamine toob meie ellu värvi ja sügavust, vahel ka valu. Mõnikord meile tundub, et meie elust on kadunud värvid ja huvi ning me kogeme oma elu halli varjuna. Võib-olla oleme me eelistanud mitte teadvustada? Vahel tundub see olevat liiga raske ja valus ning me sulgume endasse või mõtleme millelegi muule, kaotades meelerahu.

Just siis, kui me täielikult teadvustame ja tunnustame oma olemist, hakkame elama säravates täisvärvides. Värvid, mida me kogeme, võivad vahel olla räged ja karmid, aga need võivad olla ka kaunid. Just neis eneseteadvustamise hetkedes oleme täiesti elus ja elavad, tundes end iseendana.

Eneseteadvustamine on inimolendi loomulik olek, see on tegur, mis teeb inimesest inimese, tänu millele on meil huumorimeelt, loovat mõtlemist ja empaatiat samastuda teiste inimestega. Kuid kindlasti ei teadvusta me end kogu aeg. Tihti me lihtsalt neeldume oma mõtetesse ja tunnetesse ilma mingi seoseta neist mõtetest või tunnetest väljaspool, jääme seisundisse, mida nimetatakse *lihtsaks teadvustamiseks*. Arvatakse, et sellises seisundis elavad loomad. Tundub, et inimesel on võime tagasi langeda sellele lihtsa teadvustamise tasemele, eriti kui oleme mingil määral emotsionaalselt "rivist väljas". Eneseteadvustamist ei ole sugugi raske arendada, kui me seda tõesti tahame. Meil tuleb lihtsalt enese-

teadvustamist kõrgelt hinnata ja seda kõigis oma toimingutes meenutada. Meil tuleks tähele panna, kui meie kogemuses 'miski' puudub — kui me ise selles puudume! Siis peaksime püüdma leida kontakti oma tunnete ja mõtetega, oma antud hetke kogemusega.

## MINA JA TEISED — LÕHE ÜLETAMINE

Lihtsa teadvustamisega võrreldes on eneseteadvustamine palju kõrgem arenguaste. Kuid võib kogeda veel kõrgemat astet. Loova mõtisklemise tulemusel või lihtsalt spontaanse virgumise hetkel võib juhtuda, et me kogeme 'ennast' ja 'maailma' veel sügavamalt, kõike kaasahaaravalt, nii et meie kogemuse edasiandmiseks jääb sõnadest väheseks. Alati, kui me väheselgi määral ületame selle kogemuse, mida nimetame 'minaks', kogeme me uut mõõdet, mida nimetame *ületavaks teadvustamiseks*.

*Mets.*

*Tuhanded puude-kehad ja minu.*

*Lehvivad lehed,*

*Kõrvad kuulevad oja kutset,*

*Silmad näevad meele taevasse,*

*Igal lehel avaneb poolnaeratus.*

*Siin on mets.*

*Seepärast et mina olen siin.*

*Aga meel on järginud metsa.*

*Ja riietanud end rohelisse.<sup>6</sup>*

Thich Nhat Hanh

## MUUTUMINE

Mõtluse eesmärk on kogu meie olemuse muutmine, lihtsast teadvustamisest eneseteadvustamiseni, eneseteadvustamisest ületava teadvustamiseni. Selline muutus hakkab toimuma iseenesest üsna loomulikult, kui püüame teadvustada, olla teadlikud. Nagu pehmelt hõõguv lamp hakkab meie mõtlus kiirgama kõiksuguseid imelisi omadusi, mis enne olid kaetud segaste tunnete ja hoiakutega.

Teadvustamise kasvades hakkavad takistused samm-sammult meie teelt haituma, segadus asendub selgusega, teadmatus mõistmisega ja negatiivsed tunded positiivsetega. Nii muudab mõtlus ja teised Virgumisele viivad abivahendid meie elu vähehaaval paremaks.

Kindlasti tundub mõningatele, vähemalt teatud meeleolus olevatele inimestele, see ülev kõne vaimsest muutusest naiivselt optimistlik. Uute ideede vastuvõtt ilma terve mõistuse kriitikata polegi kasulik. Siirad kahtlused on meie arengule vägagi kasulikud, kui me vaid oleme valmis neid uurima. Kuid vahel on kahtlus vaid halb harjumus. Olen kohtunud paljude inimestega, kes kalduvad liialt kahtlema ja kõhklema. See on mitte ainult ebarealistlik, vaid ka ohtlik nende enda loomupärasele

eneseusaldusele. Vahest oleme liigagi tuttavad oma arengu tõketega. Ehk on meile liigagi tuttav see kaos, milleks meie meel on võimeline. Aga see ei ole põhjus kahtlusteks. Õigupoolest just enesetundmine on see, mis paneb meid edenema. Meil tuleb end julgustada Buddha sõnumiga, et kõiki takistusi, mida me kogeme, ükskõik millised need ka oleks, on võimalik ületada, ja meie ise, ükskõik millised me ka oleks, oleme võimelised need ületama. Eneseusaldus ja enesekindlus selles, et *me oleme võimelised ennast muutma*, vähemalt teatud määral, on vaimse elu alus.

Vaimne muutus on kindlasti väärt pingutust ja mitte ainult meie eneste pärast, vaid sellest on kasu kogu ühiskonnale. Need, kes end vaimse arengu nimel pingutavad, avaldavad positiivset mõju kogu oma ümbrusele, rääkimata iseendast. Buddha õpetuse järgi ei ole olemas mingeid piire sellel, mida inimene võib teha iseendast ja oma elust. Väga vähesed inimesed teostavad endas peituvat arengu võimalust. On selge, et suur muutus on suur töö, mis nõuab meilt head tahet ja pingutusi. Tiibeti vanasõna ütleb, et kohustused, mis ei nõua meilt midagi, ei ole ka midagi väärt. Inimelu on kõige parem kasutada vaimselt arenemiseks. Selle raamatu eesmärgiks on aidata Sind, kallid lugejad, alustada seda suurt muutust.